



Allaiter Aujourd'hui n°46

Ainsi dorment les bébés

Quand chez nous, on devient parent pour la première fois, on n'a généralement qu'une idée très vague des besoins d'un bébé et des meilleures façons d'y répondre.

C'est particulièrement vrai pour tout ce qui concerne le sommeil, où des attentes souvent irréalistes engendrent inquiétudes (mon enfant est-il normal ?), fatigue, rancours (cet enfant m'épuise), envie de dressage, etc.

Aussi n'est-il pas inutile de donner d'abord quelques faits, fondés sur la physiologie et l'observation.

Quelques faits en vrac

On sait que le petit d'homme naît prématuré, si on le compare à l'état d'"achèvement" de beaucoup d'autres petits de mammifères. Cet "inachèvement" est notamment vrai pour le sommeil, qui va peu à peu s'organiser au cours des mois et des années.

A la naissance, les cycles de sommeil sont beaucoup plus courts que chez l'adulte : 50 minutes contre 90 minutes. Ils vont peu à peu s'allonger jusqu'à l'adolescence.

En phase de sommeil paradoxal (= "sommeil agité" chez les nouveau-nés), le réveil est difficile chez l'adulte, facile chez l'enfant.

Comme le dit le Dr Françoise Delormas, "connaître les cycles permet d'accepter les rythmes de sommeil et d'éveil chez les tout-petits sans dramatiser : leurs cycles sont plus courts que les nôtres, dans un sommeil encore fragile, mal structuré. A chaque fois qu'ils passent d'un cycle à un autre, ils peuvent se réveiller : ils babillent ou restent tranquille-ment les yeux ouverts, ou pleurent".

Avant 3 mois, il n'y a pas d'organisation circadienne (= sur 24 heures). Après 3 mois, l'influence circadienne augmente, les périodes de sommeil stable s'allongent pendant la nuit, le "sommeil agité" diminue dans la journée. Mais l'organisation circadienne n'est pas terminée avant 2 ans.

La proportion d'enfants qui recommencent à se réveiller la nuit augmente après 9 mois pour être à son maximum dans la deuxième année. A 3 ans, 20 à 35 % des enfants se réveillent encore la nuit et cela diminue jusqu'à 5 ans (Dr Nédélec du Service d'explorations fonctionnelles du système nerveux au CHU de Bicêtre, 1995). D'après le Dr Jalin (consultation des troubles du sommeil à l'hôpital St Vincent de Paul), les chiffres seraient même plus importants : entre 2 et 3 ans, 60 % des enfants se réveilleraient au moins une fois par nuit, mais seuls 5 % auraient un vrai trouble du sommeil (Que Choisir, janvier 1991). Une toute récente enquête, conduite à Lyon avec 147 enfants de moins de 18 mois, montre que 65 % se sont réveillés dans la nuit et ont gardé les yeux ouverts pendant plus de 20 minutes.

Une étude finlandaise portant sur 270 bébés âgés de 0 à 12 mois, avaient donné les résultats suivants (1990) :

- **jusqu'à 3 mois**, les bébés dormaient un total de 15 h en moyenne (fourchette de 12 à 20 h), 90 % se réveillaient au moins une ou deux fois par nuit,
- **de 3 à 5 mois**, près des trois-quarts se réveillaient une ou deux fois,

- **de 6 à 8 mois**, les deux-tiers se réveillaient une ou deux fois,
- **de 9 à 12 mois**, 47 % se réveillaient une ou deux fois.

Il est normal pour le bébé de se réveiller la nuit

Face à cette accumulation de chiffres, la question qui vient naturellement à l'esprit, c'est : si tant de bébés se réveillent la nuit, n'est-ce pas parce que cela répond à un besoin physiologique ?

L'anthropologue James J. McKenna, qui avec son équipe de l'Irvine School of Medicine (Université de Californie), étudie le sommeil des bébés dans son laboratoire depuis de nombreuses années (1), relie ces réveils à l'immaturation du petit humain à la naissance.

On sait que l'apparition de la bipédie a entraîné une modification du bassin et un rétrécissement du canal de la naissance. Dans le même temps, le cerveau de l'homme a beaucoup augmenté de volume. Tout cela a fait que pour pouvoir naître par les voies naturelles, le petit d'homme doit naître prématurément, avant que son cerveau et son crâne n'aient atteint une taille telle que "ça ne passerait pas" (rappelons qu'à la naissance, le cerveau humain n'a que le quart de sa taille adulte, contre 45 % chez les chimpanzés, les primates les plus proches de nous).

Cette prématurité porte sur tous les organes et systèmes, et notamment sur le cerveau. Pour McKenna, la médecine et la société occidentales modernes considèrent que les bébés sont physiologiquement autonomes à un âge où ils ne le sont sans doute pas encore, et où ils ont encore besoin d'être "assistés" par la proximité de l'adulte.

Quand le bébé dort seul, il a plus de sommeil profond (phases 3 et 4), à un âge où ses mécanismes d'éveil ne sont pas encore au point. Or l'on sait que la mort subite du nourrisson traduit entre autres une déficience de la capacité à se réveiller. Les réveils nocturnes seraient donc un facteur de protection contre la MSN.

Et il est particulièrement simpliste de décréter, comme le font tant d'"experts" sur le sujet, qu'au-delà de 8 semaines et un poids de 5 kg, les bébés ont des réserves énergétiques suffisantes pour "tenir" toute la nuit sans manger (2), et qu'il est donc temps de commencer le dressage si l'enfant ne "fait" pas encore ses nuits : les réveils nocturnes ne servent pas qu'à assouvir la faim.

Robert Wright, quant à lui, explique ces réveils de façon très imagée : "Peut-être bien que le cerveau des bébés a été façonné par des millions d'années de sélection naturelle où les mères dormaient avec leurs bébés. Peut-être bien qu'autrefois, si un bébé se retrouvait tout seul la nuit, c'était souvent très mauvais signe (la mère avait pu être dévorée par une bête sauvage, par exemple). Peut-être bien que le cerveau des tout-petits est programmé pour réagir à cette situation en hurlant, de sorte que toute personne proche l'entende et puisse le trouver. Bref, peut-être bien que si les enfants laissés seuls semblent terrifiés, c'est tout simple-ment parce qu'ils sont naturellement terrifiés" (3).

Le sommeil partagé

On parle de sommeil partagé lorsque la mère et l'enfant dorment dans une proximité suffisante pour permettre à chacun de percevoir les signaux et messages sensoriels de l'autre : cela peut être bien sûr l'enfant dans le lit familial, mais aussi l'enfant dans un petit lit accroché "en side-car" au grand lit, le bébé dans son berceau dans la chambre des parents, l'enfant sur un petit matelas collé au grand lit, etc.

McKenna a observé que le sommeil de bébés dormant à proximité des parents (co-sleeping) est différent du sommeil de bébés dormant dans une pièce séparée. En cas de co-sleeping, il y a plus de

sommeil léger (phases 1 et 2), plus de réveils et de réveils simultanés mère/enfant, augmentation du nombre et de la durée des tétées nocturnes, beaucoup plus de contacts physiques mère/enfant, quatre fois plus d'"inspections maternelles" (toutes les fois où la mère, sans même s'en rendre compte ni se réveiller, vérifie que l'enfant va bien, n'a pas froid ou chaud, remet une couverture ou l'enlève, etc.). Comme l'écrit McKenna, "cette façon de dormir permet à la mère (et au père) de réagir rapidement si l'enfant pleure, s'il s'étouffe ou encore s'il a besoin qu'on lui dégage les voies nasales, qu'on le rafraîchisse, qu'on le caresse, qu'on le berce ou qu'on le prenne dans les bras. Cela contribue à régulariser la respiration de l'enfant, son sommeil, ses modes d'éveil, son rythme cardiaque et sa température" (4).

Et paradoxalement, cette façon de faire est aussi la meilleure façon de préserver le sommeil des parents. En effet, même si elle augmente le nombre des réveils nocturnes, elle diminue le temps d'éveil. Très souvent, ni l'enfant ni la mère (ni le père !) ne se réveillent complètement. La nuit se passe, et au petit matin, on ne se souvient même pas que l'enfant s'est réveillé !

Beaucoup de parents ont peur de rouler sur leur enfant et de l'écraser pendant la nuit, mais des études ont montré que même en dormant, les parents sont extrêmement conscients de la présence de leur bébé. Attention cependant, certaines circonstances peuvent engendrer des risques, et l'on s'accorde en général sur les précautions suivantes : pas de lit partagé en cas de tabagisme, d'ingestion d'alcool, de prise de drogues ou de médicaments diminuant la vigilance ; pas de matelas ni d'oreillers mous dans lesquels l'enfant pourrait s'enfoncer ; pas d'espace entre le lit et le mur où l'enfant pourrait tomber et rester coincé ; pas de sommeil partagé sur un canapé.

Cette façon de faire, pratiquée depuis l'aube de l'humanité, suscite chez nous beaucoup de réticences. Les parents qui l'adoptent n'y viennent en général qu'après avoir essayé beaucoup d'autres solutions, et sont souvent critiqués par leur entourage.

Il faut savoir que selon l'ethnologue Marcel Mauss, "l'humanité peut assez bien se diviser en gens à berceaux et gens sans berceaux (...) Dans les pays à berceaux se rangent presque tous les peuples de l'hémisphère nord" (5). Or le recours au berceau marque une distance matérielle nette entre la mère et son enfant qui, de jour comme de nuit, repose sur une couche indépendante.

Nous sommes donc d'un pays "à berceaux", et il nous est difficile d'aller à l'encontre de notre culture. Quand nous le faisons, nous nous sentons toujours vaguement coupables. De plus, si les parents prennent l'enfant dans leur chambre ou leur lit parce qu'ils sont au bord de l'épuisement, il arrive que ça ne se passe pas bien, que les nuits soient encore plus chaotiques, et que le sommeil partagé soit alors rejeté comme une fausse solution. Il faut savoir en effet que, comme le dit l'un des témoignages des pages qui suivent, dormir à trois, ça s'apprend, comme dormir à deux. Et qu'il est très différent de dormir régulièrement avec son enfant depuis la naissance, et de tenter le sommeil partagé avec un bébé de quelques mois, avec lequel on se "bagarre" depuis quelque temps déjà autour du sommeil.

Une étude récente (6) a comparé les pratiques de sommeil partagé dans deux cultures très différentes, les Etats-Unis et le Japon. Au Japon, le fait que l'enfant dorme entre ses parents est appelé *kawa*, ce qui signifie "rivière entre les berges" : il est normal que l'enfant dorme entre deux adultes qui le protègent. Aux Etats-Unis, comme chez nous, la norme est le sommeil solitaire, ce qui retentit aussi sur les familles pratiquant le sommeil partagé. On a observé que les enfants américains qui dormaient avec leurs parents avaient plus de réveils nocturnes que ceux dormant seuls, alors que chez les enfants japonais dormant avec les parents, la fréquence des réveils nocturnes était la même que celle constatée chez les enfants américains dormant seuls.

Endormissement et rendormissement

Nous sommes un pays "à berceaux" où pour corser l'affaire, on a décrété au début du XX^e siècle que "le meilleur berceau est celui que l'on ne peut pas bercer" ! (7)

En effet, de nos jours, les consignes données aux parents sont non seulement de ne jamais prendre l'enfant dans leur lit, mais aussi de "ne pas attendre qu'il s'endorme pour quitter la chambre". On exige de lui qu'il s'endorme seul, sans l'assistance de l'adulte et avec la seule aide d'une éventuelle sucette, de son pouce quand il le trouve, d'une peluche ou autre "doudou". "L'endormissement et l'apaisement sont perçus comme un apprentissage à accomplir par l'enfant de façon solitaire dès son plus jeune âge" (8).

Presque partout ailleurs dans le monde, on accompagne l'enfant dans le sommeil, soit en l'endormant au sein, soit en le berçant (dans un berceau ou dans un hamac), soit par des tapotements rythmés (Afrique), soit par des berceuses (9).

Jusqu'à quand ?

Comme pour le sevrage naturel du sein, l'idéal serait bien sûr que l'enfant puisse prendre son autonomie quant au sommeil le jour où il y sera prêt. Et dans ce cas, l'expérience montre qu'un jour, il aura envie d'avoir son lit, sa chambre (il est important qu'il ne se sente pas obligé de rester avec ses parents parce qu'il n'y aurait pas pour lui d'autre lieu où dormir dans la maison). S'il a des frères et soeurs, il aura peut-être envie de partager leur sommeil, plutôt que de se retrouver tout seul.

Mais certaines circonstances peuvent amener à vouloir accélérer les choses.

Il faut savoir tout d'abord que certains enfants ont des nuits vraiment très perturbées, et que cela peut être le signe d'un malaise quelconque. Certains parents ont vu de grandes améliorations à la suite de séances d'ostéopathie, de changements alimentaires (10), etc.

D'autre part, nous adultes ne sommes pas égaux face au sommeil. Nous n'avons pas tous besoin du même nombre d'heures de sommeil, nous nous rendormons plus ou moins facilement après une interruption, nous arrivons ou non à faire la sieste, etc. Et donc, nous supportons plus ou moins bien les nuits entrecoupées par l'arrivée d'un bébé.

Les besoins de l'enfant évoluent avec l'âge. Là où un nouveau-né ne peut attendre, un enfant plus grand pourra, lui, accepter un remaniement à ses habitudes. Le père arrive souvent bien, alors, à le sevrer la nuit, en allant le voir, le bercer, lui expliquer que tout le monde dort, etc.

A chaque famille de trouver la solution qui respecte au mieux les besoins de tous ses membres, et de rester assez souple pour savoir en changer si le besoin s'en fait sentir.

annexes :

D'où viennent les bébés ?

Lu dans la presse

Claude Didierjean-Jouveau

(1) Les travaux de McKenna et son équipe ont été publiés dans diverses revues : Early Human Development, Acta Paediatr, Sleep, Breastfeeding Abstracts, Children's Environments.

(2) Signalons quand même au passage que selon Kathleen Auerbach, spécialiste de l'allaitement mondialement connue, à 8 semaines, les bébés prennent environ 30 % de leur ration alimentaire entre minuit et 8 heures du matin...

(3) Le texte complet de l'auteur a été publié dans AA n° 34.

(4) Santé du monde, mars-avril 1996.

(5) Dans son article "Les techniques du corps", Journal de psychologie, mars-avril 1935. Voir le chapitre "Berceaux, bercer, berceuses" dans l'ouvrage de Catherine Rollet et Marie-France Morel, Des bébés et des hommes, Albin Michel, 2000.

(6) Co-sleeping in context : sleep practices and problems in young children in Japan and the United States, S Latz, AW Wolf, B Lozoff, Arch Pediatr Adolesc Med 1999 ; 153(4) : 339-46.

(7) Dr Pinard, célèbre puériculteur français...

(8) Représentations traditionnelles et contemporaines concernant le sommeil du jeune enfant en France, C Brisset, A Valette, Devenir, n° 3, 2000.

(9) Voir l'article d'Alain Contrepois, "Rituels d'apaisement et d'endormissement de l'enfant dans différentes cultures", Métiers de la petite enfance, novembre 1999, qui reprend les travaux de l'équipe d'Hélène Stork (voir bibliographie).

(10) Une étude a été faite à l'Hôpital Universitaire des Enfants de Bruxelles sur des enfants en bonne santé, âgés de 2 à 29 mois, se réveillant plusieurs fois par nuit. Après quelques semaines d'élimination des produits laitiers, tous les enfants sauf un commencèrent à dormir normalement, ne se réveillant qu'une seule fois, et dormant plus du double du temps. Lorsque les produits laitiers furent réintroduits en cachette chez la moitié des enfants, les problèmes de sommeil réapparurent.

A lire

Pour les francophones,

Le principal ouvrage à lire, si l'on veut être rassuré et déculpabilisé, c'est celui du Dr Sears, Etre "**parent le jour... et la nuit aussi**", édité par LLL et disponible à LLL Info-service.

Le petit livre d'Edwige Antier, **Mon enfant dort bien** (Guides France Info, 1998) tranche agréablement avec ce qu'on lit habituellement en France sur le sujet (voir AA n° 37).

L'ouvrage de Vicki Lansky, **Les meilleurs conseils pour bien faire dormir son enfant** (Chantecler, 1998), montre un assez bon respect des besoins de l'enfant, tout en étant régulièrement tenté par des méthodes d'"apprentissage" du sommeil. A lire avec un esprit critique.

Pour savoir ce qui s'est fait et se fait ailleurs que dans l'Occident moderne, le livre incontournable est celui édité sous la direction d'Hélène Stork, **Les rituels du coucher de l'enfant**. Variations culturelles (ESF éditeur, 1993).

Pour les anglophones,

Three in a bed, de Deborah Jackson, est une bonne défense et illustration du "co-sleeping".

Enfin, si l'on veut connaître les arguments de ceux qui pensent qu'il faut forcer les bébés à "faire leurs nuits", on peut lire Mon enfant dort mal de Marie Thirion et Marie-Josèphe Challamel (Presses-Pocket, 1993) ou Protégez le sommeil de votre enfant de Richard Ferber (ESF éditeur, 1990).

D'où viennent les bébés ?

Si l'on en croit un récent best-seller, les hommes viendraient de Mars et les femmes de Venus. Pour ce qui est des bébés, les experts pensent maintenant qu'ils viennent de quelque part près de la Voie lactée. Ce qui expliquerait que lorsqu'ils arrivent sur Terre, ils sont affectés d'une sorte de "jetlag" cosmique, et ne connaissent absolument rien des coutumes et styles de vie terriens.

Les Terriens, qu'ils soient de Mars ou de Vénus, sont très troublés de voir ces nouveaux arrivants ne pas se conduire tout de suite comme le font les Terriens adultes : manger selon un rythme terrien, dormir quand la nuit tombe, etc. Les Terriens sont très surpris de voir leurs tout-petits, naturellement synchronisés sur le temps de la Voie lactée, se conduire d'une façon pourtant tout à

fait normale pour des citoyens de la Voie lactée.

Parents terriens, notez bien : vos bébés se conduisent parfaitement normalement pour des Voie-lactiens ! Les citoyens de la Voie lactée mangent toujours toutes les deux heures. Ils dorment le jour et sont debout la nuit. La nuit est faite pour s'amuser et rencontrer les amis. Si malgré tout, un Voie-lactien dort la nuit, il ne le fait qu'en groupe, comme les chiots, par peur du Monstre lacté qui attaque les petits Voie-lactiens quand ils sont seuls dans l'obscurité. Laissés tout seuls, ils ont peur et appellent à l'aide.

Quand ils arrivent, ils ne parlent pas un mot de français, ni d'anglais, ni d'aucune autre langue terrienne. Ils essayent de communiquer en langage voie-lactien, mais les Terriens ont beaucoup de mal à les comprendre. Parfois, au lieu de l'admettre, les Terriens préfèrent dire que c'est bon pour les poumons du Voie-lactien que de parler tout seul dans sa chambre pendant des heures.

Quand un petit Voie-lactien arrive sur Terre, il est important de comprendre d'où il vient, et de l'accueillir avec respect. Souvenez-vous qu'il a besoin de temps pour s'adapter à une nouvelle culture. Il a besoin d'amour et de patience. Il a besoin d'être avec des Terriens qui écoutent son langage en même temps que lui essaye d'apprendre le leur.

Les nouveaux parents doivent comprendre que le petit Voie-lactien ne se réveille pas la nuit pour les rendre fous : c'est juste sa façon d'être. Un jour, il comprendra qu'être debout la nuit n'est autorisé que pour les étudiants, les célibataires et ceux qui doivent travailler de nuit, comme les infirmières et les serveuses. Il apprendra à manger à des heures qui conviennent aux Terriens. Ce concept prendra un long moment à être assimilé parce que la meilleure nourriture pour le faire grandir en bonne santé, à savoir le lait vénusien, se digère très rapidement.

Si on le presse trop, le bébé Voie-lactien risque de ne pas avoir confiance en sa nouvelle planète et de mettre plus longtemps à devenir un petit Terrien indépendant.

S'il a de la chance, il trouvera un foyer avec des Terriens qui apprécieront ses qualités voie-lactiennes et se réjouiront de ses premières semaines si spéciales sur Terre, quand le bébé est tout neuf. Bientôt, il deviendra un vrai Terrien, mangera comme un Terrien, dormira comme un Terrien. Il est dangereux pour sa santé mentale et son bien-être de vouloir accélérer la transition. Ayez confiance, ça arrivera en son temps.

Ann Calandro, Waxhaw, Caroline du Nord,
paru dans North Carolina's Rocking Chair,

Printemps 1998

Lu dans la presse

Le mur de la "pensée unique" sur le sommeil des bébés serait-il en train de se lézarder ?

En juillet dernier, le magazine Psychologies titre : **"Le nouveau débat : dormir ou pas avec ses enfants ?"**. Des parents y parlent de leur expérience. Un psychanalyste et un psychiatre y donnent leurs avis divergents.

En novembre, Top Famille Magazine titre : **"Le lit des parents est-il encore tabou ?"**, citant Michel Dugnat, pédopsychiatre, qui reconnaît avec bon sens: "On a peut-être trop généralisé à toutes les familles les problèmes particuliers de certaines d'entre elles, dont la présence de l'enfant dans le lit des parents était l'un des symptômes".

Puis c'est Enfant Magazine qui donne les résultats d'un sondage. A la question **"prenez-vous votre enfant dans votre lit, lorsqu'il pleure la nuit ?"**, 40% répondent "oui" et 14 % "de temps en temps". Et la psychologue Anne Bacus de commenter : "Si dormir à trois permet à tout le monde de récupérer pendant une période un peu turbulente - et que cela ne gêne pas l'intimité du couple - pourquoi s'en priver ?".

Mais Parents de décembre est là pour dénoncer "l'impact négatif de certaines attitudes des parents au moment du coucher ou lors des réveils nocturnes" et donner "la liste de ces mauvaises habitudes et les conseils des médecins pour redresser la barre" : ne pas endormir bébé ailleurs que dans son lit, ne pas le prendre dans le lit des parents en cas de réveil nocturne, ne pas attendre qu'il s'endorme pour quitter la chambre, etc.

www.lllfrance.org



Peut être reproduit, imprimé ou diffusé à condition de mentionner la provenance de cet article.

publié dans Allaiter Aujourd'hui n°46, LLL France 2001

Commander ce numéro

S'abonner à Allaiter Aujourd'hui

